

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ
ПРИ ВИВЧЕНІ ДИСЦИПЛІНИ "БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ" У ВНЗ**

У статті розглянуто вимоги до здорового життя студентської молоді, аспекти залучення студентів до збереження власного здоров'я, на основі аналізу діючої програми з безпеки життєдіяльності, визначено групи питань формування здорового способу життя, що вивчаються в курсі "Безпека життєдіяльності". Запропоновані методики формування здорового способу життя студентів.

Сучасний стан здоров'я населення України характеризується негативними тенденціями: поширюються епідемії туберкульозу та ВІЛ-інфекції / СНІДу; збільшується захворюваність на серцево-судинні та онкологічні хвороби та смертність унаслідок них; підвищується частота вроджених аномалій тощо. У цілому відмічається зменшення тривалості життя, скорочення чисельності населення, відбувається депопуляція.

Урбанізація, автоматизація виробництва, зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, інформаційні перевантаження, впливають на здоров'я молодих людей. Дослідження, проведене протягом 5 років кафедрою охорони праці Житомирського державного університету імені Івана Франка, свідчить про погіршення функціонального стану організму та здоров'я студентів під час навчання [1]. Мета нашої роботи полягала у визначенні основних аспектів формування здорового способу життя студентів та включенні їх у відповідні методики при вивченні дисципліни "Безпека життєдіяльності".

Загальні теоретичні питання формування здорового способу життя розглянуто в роботах Г. Анасенка, С. Бондаревського, О. Дубогай, С. Кириленко В. Новосельського, В. Платонова, В. Оржеховської. Змістовна частина проблеми виховання навичок здорового способу життя докладно розкривається в дослідженнях В. Артемова, В. Моченова, Р. Баєвського, В. Войтенко. Соціально-медичні аспекти формування здорового способу життя висвітлені в публікаціях М. Амосова, І. Брехмана, Ю. Лисицина, В. Ліщука, Е. Мосткова.

Доведено, що формування здоров'я на 50% залежить від способу життя, на 20% – від спадкової інформації, на 10% – від медичного обслуговування і на 20% – від сумарної дії чинників середовища. Отже, визначальним є спосіб життя, що включає: рівень виробництва і продуктивності праці; ступінь задоволення матеріальних і культурних потреб; загальноосвітній і культурний рівень; особливості харчування; рухової активності; міжособистісних взаємин; наявність шкідливих звичок тощо.

Здоровий спосіб життя визначається С. Закопайло як сукупність форм і способів повсякденного культурного життя особистості, що базуються на моральних нормах, цінностях і практичній діяльності, спрямованій на зміцнення адаптивних можливостей організму. М. Власюк розглядає здоровий спосіб життя як комплекс оздоровчих заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я людини, підвищення його працездатності, продовження творчого довголіття [2; 3].

В. Войнов зазначає, що здоровий спосіб життя це – система видів життєдіяльності суспільств, соціальних груп і особистості, обумовлених соціально-економічними умовами життя. Це такий тип повсякденного поведіння індивіда (соціальної групи, нації й т.д.), що сформований у відповідності з усією конкретно-історичною системою взаємодії соціальних і біологічних факторів. Головне спрямування – підвищення рівня здоров'я як вихідної передумови гармонійного розвитку людської життєдіяльності [4].

Складові здорового способу життя включають елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного. Найважливіші з них: усвідомлення цінності здоров'я; відсутність шкідливих звичок; раціональне, збалансоване харчування; умови побуту; умови праці; рухова активність.

Здоровий спосіб життя характеризується певними факторами, яка позитивно позначається на стані здоров'я. Серед них: активна життєва позиція; задоволення від фізичної діяльності, фізичний і духовний комфорт; повноцінний відпочинок; збалансоване харчування; відмова від шкідливих звичок; регулярне профілактичне звернення до медичних працівників; регулярна фізична й рухова активність [5]. Зрозуміло, що все це має відбуватися на фоні економічної й матеріальної незалежності, психологічно позитивного відношення до життя.

Формуючи думку студентів щодо збереження власного здоров'я варто виділити три аспекти даної проблеми. Перший – інформаційний. Студенти мають право на отримання інформації про екологічні, фізичні, соціальні, психічні фактори впливу на здоров'я. У процесі вивчення дисципліни пропонується засвоїти наслідки їх дії та відповідні методики збереження здоров'я. Другий аспект – виховний. У процесі навчання пропонується спрямування студентів на мотивацію до реалізації

здорового способу життя. Третій аспект – діяльнісний. У ході його реалізації пропонуються наступні заходи: фізичні вправи, повноцінне харчування та створення психологічно комфортного середовища як у групі, так і у ВНЗ у цілому.

В основі формування здорового способу життя студентів – сім'я. Продовження сімейного виховання в роботі навчальних закладів (програмні та факультативні навчальні курси): ЗОШ; заклади фізичної культури та спорту. Реалізації поставлених завдань сприяє робота центрів соціальної служби для молоді, оздоровчих та медичних установ. Суттєвим є виконання програм за місцем проживання, що ініціюються державними установами; програм та проектів різноманітних громадських організацій; інформаційних заходів, що пропонуються в ЗМІ та інших джерелах інформації.

У загальному вимоги до здорового способу життя студентської молоді варто поділити на дві групи. Найпростіші із цих вимог і відповідних правил впливають із елементарної необхідності успішного виживання й адекватного пристосування до навколишнього середовища. Їх людина засвоює із самого дитинства – одягається відповідно до погоди, мие руки перед відвідуванням домашнього приміщення або прийомом їжі, регулярно чистить зуби й т.д. Інші, більш серйозні та змістовні особливості складової здорового способу життя (правильний режим праці, відпочинку, харчування, рухової активності в цілому, загартовування, профілактика шкідливих звичок, виконання вимог санітарії і гігієни, власна оцінка екологічних умов, культура міжособистісного спілкування) пізнаються людиною в процесі навчання й виховання протягом всього життя.

У навчальних закладах (зокрема ВНЗ) залучення студентів до здорового способу життя реалізується через включення відповідних питань до змісту навчальних дисциплін. Так, програмою з "Безпеки життєдіяльності" передбачено вивчення кола питань, що спрямовані на збереження та зміцнення фізичної, психічної, духовної складових здоров'я.

Слід зазначити, що серед вимог до змісту, обсягу і рівня підготовки студентів зазначається і вміння зберегти своє здоров'я, що передбачає, на думку В. Бобрицької, володіння рядом навичок:

- організації раціонального харчування з урахуванням вікових, статевих та морфофункціональних особливостей, індивідуального способу життя;
- компенсації негативного впливу надмірного психоемоційного навантаження;
- профілактики патогенного впливу стресових подразників;
- формування толерантного ставлення до оточуючих і запобігання конфліктам;
- профілактики небажаної вагітності та її негативних наслідків;
- збереження власного репродуктивного здоров'я та попередження вроджених хвороб;
- забезпечення повноцінного догляду за власною дитиною, формування у сім'ї культури здоров'я й формування основ ведення здорового способу життя;
- запобігання вживанню наркотичних, психотропних та токсичних речовин;
- створення індивідуальної системи захисту в ситуації залучення до їх застосування [6: 56].

Питання збереження здоров'я, що вивчаються в курсі "Безпека життєдіяльності" можна об'єднати у три основні групи.

Соціальна складова здоров'я:

- профілактика шкідливих звичок (алкоголізм, наркоманія, венеричні захворювання, СНІД; формування позитивних потреб і звичок людини);
- умови праці та відпочинку (фізіологічна обумовленість функціонування організму у відповідному технологічному оточенні; вивчення негативного впливу окремих рослинних та тваринних організмів; практичне застосування засобів індивідуального захисту; акцентуалізація взаємозв'язку екологічних криз та здоров'я людини).

Фізична складова здоров'я:

- харчування (раціональне харчування; розуміння гранично допустимих концентрацій шкідливих речовин в продуктах харчування);
- вимоги щодо забезпечення санітарно-гігієнічного та епідемічного благополуччя населення.

Психічна та духовна складова здоров'я:

- розуміння глобальних небезпек (суїцид, війни, тероризм);
- соціальні небезпеки, викликані низьким духовним та культурним рівнем окремих людей (проституція, перебування в небезпечних культових організаціях, входження в ситуації криміногенного характеру).

Зазначені вище питання здорового способу життя реалізуються нами під час лекційних, практичних та лабораторних робіт, а також педагогічної практики.

При вивченні питань першої групи ми використовуємо рольові ігри, аналіз та вирішення проблемних ситуацій, методику "Мовою плаката", комплекси фізичних вправ та тренінгів. Наприклад, рольова гра "Моделювання ситуації відмови від цигарок, вживання алкогольних напоїв та наркотиків". Студенти розігрують запропоновану викладачем ситуацію. Під час гри головний герой

повинен аргументовано відмовитись, залежно від ситуації, від або цигарок, або алкоголю, або наркотиків.

Під час проведення методики "Мовою плакату", студентам пропонується знайти на малюнку 10 або більше порушень правил безпеки, що можуть негативно вплинути на стан здоров'я.

Комплекси фізичних вправ студенти засвоюють на практичних заняттях, де вивчаються питання умов праці та відпочинку. Зокрема, сьогодні студенти багато часу проводять за роботою на комп'ютерах. Це призводить не тільки до погіршення зору, а і до порушення постави, перенапруження, зменшення рухової активності. Тому ми пропонуємо студентам комплекс вправ, які дозволяють зняти напругу в області шиї, покращити зір.

Наприклад, деякі вправи для збереження зору:

1) заплющити очі, не напружуючи очних м'язів; на рахунок "чотири" широко розплющити очі і подивитись у далину; повторити 4-5 разів;

2) при нерухомій поставі голови перевести погляд, фіксуючи його, вгору, потім прямо; таким же чином униз-прямо-праворуч-прямо-ліворуч-прямо; повторити 4-5 разів; вправа для покращення постави тулуба в цілому: у положенні сидіння надавити вказівним пальцем на підборіддя, зробити рух шиєю назад, у такій позі залишатися впродовж 5 секунд;

3) в положенні стоячи покласти руки на стегна, далі повільно відхилитися назад дивлячись угору; повернутись у вихідне положення; повторити 10 разів.

Також студентам пропонується вивчення основних санітарно-гігієнічних правил роботи на комп'ютері, де вказано вимоги до правильного положення тіла людини при роботі та час безперервної роботи за комп'ютером. Набуті навички формувалися студентами в процесі самостійної роботи та під час педагогічної практики.

Питання другої групи реалізуються через практичні завдання, що пов'язані з життям. Так, особливості раціонального харчування розглядаються при проведенні лабораторних роботах. У ході теоретичної частини робіт студентам пропонується ознайомитися з властивостями харчових продуктів, їх загальним впливом на роботу органів людини та необхідним вмістом в раціональному харчуванні. Практична частина передбачає наступні завдання: складання добового раціону харчування з врахуванням рекомендацій: кількості необхідних мікроелементів, методів обробки продуктів, необхідної енергетичної цінності, вмісту жирів, білків та вуглеводів, переліку продуктів тощо. При роботі значна увага приділяється екологічним особливостям місцевості та наявним макро- і мікроелементам, що входять до складу ґрунтів і відповідно продуктів рослинного і тваринного походження; визначення із запропонованих зразків продуктів (чіпси, йогурти, консерви, рулети тощо) тих, які найбільш безпечні для вживання за вмістом харчових добавок, барвників, модифікованих рослин, консервантів, ароматизаторів, терміну придатності. За результатами роботи складається перелік продуктів, що відповідають зазначеним вище вимогам.

При вивченні питань психічної та духовної складових здоров'я використовуються активні методи навчання.

Аналіз конкретних ситуацій, серед яких виділимо: ситуацію-проблему, ситуацію-попередження, метод інциденту.

Ситуація-проблема є описом реальної проблемної ситуації. Мета студентів: знайти рішення ситуації або дійти висновку про неможливість даного рішення.

Ситуація-попередження пов'язана з описом застосування вже прийнятих раніше рішень; у зв'язку із чим вона має тренувальний характер, служить ілюстрацією до тої або іншої теми. Перед студентами ставляться завдання: проаналізувати подібні ситуації, знайдені рішення, використавши при цьому набуті теоретичні знання.

Метод інциденту передбачає введення несприятливих факторів щодо вирішення проблемної ситуації. Серед них: дефіцит часу, інформації щодо відповідних надзвичайних обставин.

Зазначимо, що аналіз та вирішення конкретних ситуацій може проводитись за синанон-методом у вигляді гри за двома варіантами. Перший варіант проводиться у вигляді індивідуальної гри: на "гарячий стілець" сідає кожен з студентів, а його опитують всі інші. Оцінювання здійснюється "експертною радою", яка складається з найбільш підготовлених та максимально об'єктивних студентів групи. Другий варіант передбачає групову гру: студенти розбиваються на 3-4 команди. Ситуація обговорюється в команді протягом 10-12 хвилин. На гарячій стільці сидять по черзі представники кожної команди, які представляють погляди своєї групи або власну точку зору на запропоновану ситуацію та варіанти її вирішення.

Перед початком заняття викладач визначає правила проведення заняття:

1. Протилежною командою пропонуються запитання по темі заняття або запропонованій ситуації; висловлюються репліки, спрямовані на викликання негативних реакцій (з метою формування емоційної стабільності, толерантності до різних точок зору тощо). Запитання можуть задавати і представники власної команди.

2. Відповідь учасника містить наступні елементи: як він орієнтується у навчальному матеріалі; наскільки успішно презентує точку зору своєї команди; наскільки зберігає емоційну стабільність.

3. Час опитування представника команди – 2-5 хвилин.
4. Не можна ображати особистісні якості учасників, підкреслювати їх фізичні недоліки тощо.
5. Шкала оцінювання обернена.

"Експертна рада" оцінює учасників за двома напрямками: знання, вміння, навички поведінки в запропонованій ситуації, спосіб її вирішення, орієнтація в навчальному матеріалі тощо; емоційна стабільність учасника, самовладання, вміння контролювати власні негативні емоції, вести діалог. Переможець визначається за меншою сумою балів. Після закінчення розгляду ситуації і визначення переможців викладач проводить аналіз заняття: визначає найактивніших учасників, що виявили глибокі знання із запропонованої теми, ставили доречні запитання та репліки; акцентує увагу та з'ясовує причини емоційної нестійкості певних учасників; зазначає на необхідність професійного самовдосконалення; пропонує методи зняття негативної психологічної напруги.

Тестування. Наприклад, за тиждень до початку заняття за темою "Конфлікти" студентам пропонується самостійно вивчити літературу й з'ясувати основні поняття: "модель поведінки особистості в конфлікті", "стратегія поведінки в конфлікті". На занятті студенти працюють із тестами "Самооцінка конфліктності", "Тактика поводження в конфлікті", "Чи загрожує вам нервовий зрив" та за допомогою викладача аналізують їх результати, визначають шляхи корекції поведінки.

Комунікативний тренінг. Наприклад, учасникам виконання відповідних завдань пропонується створити коло, в центрі якого відбувається демонстрація традиційних ситуацій (привітання, знайомства, колективного прийняття рішень, розмова з начальником, викладачем, висування вимог, побажання тощо). Викладач слідкує за ходом інсценування, коректує. Студенти обговорюють шляхи більш доцільного вербального та невербального спілкування.

Тренінг з невербального спілкування може проводитися у вигляді вправ-ігор. Наприклад, студенти поділяються на пари. Вони знаходяться на різних берегах бурхливої річки. Потрібно за допомогою жестів передати інформацію про можливі способи переправи через річку.

Слід зазначити, що студентська молодь є носієм репродуктивного, творчого, економічного потенціалу країни, тому проблема формування, збереження, зміцнення здоров'я повинна займати одне з найважливіших місць у сфері її життєвих та професійних інтересів. Подальшу роботу ми передбачаємо в реалізації студентами запропонованих методик в повсякденному житті та під час педагогічної практики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Васильєва Р. Ю. Вивчення функціонального стану організму студентів університету / Р. М. Семенець // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. – 2005. – № 24 – С. 221-225.
2. Власюк Г. Учніське самоврядування у формуванні здорового способу життя засобами фізичної культури / Г. Власюк // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 2. – С. 38-42.
3. Закопайло С. Компоненти здорового способу життя старшокласників / С. Закопайло // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 3. – С. 52-53.
4. Войнов В. Б. Программа учебной дисциплины "Медико-социальные основы здоровья" для небиологических дисциплин университета / В. Б. Войнов – Ростов-на-Дону – 2001. – 32 с.
5. Задорожный Б. В. Основы валеологии. / Б. В. Задорожный – Мариуполь: ПГТУ, 2003. – 91 с.
6. Бобрицька В. І. Питання збереження здоров'я в освітніх курсах "Валеологія" та "Безпека життєдіяльності" / В. І. Бобрицька // Безпека життєдіяльності – 2005. – № 8. – С. 54-57.

Матеріал надійшов до редакції 17.09. 2009 р.

Васильєва Р. Е. Формирование здорового образа жизни студентов при изучении дисциплины "Безопасность жизнедеятельности" в ВУЗ.

В статье рассмотрены требования к здоровой жизни студенческой молодежи, аспекты вовлечения студентов к сохранению собственного здоровья, на основе действующей программы по безопасности жизнедеятельности, определены группы вопросов формирования здорового образа жизни, что изучаются в курсе "Безопасность жизнедеятельности". Предложены методики формирования здорового образа жизни студентов.

Vasylyeva R. Yu. The Formation of Healthy Life-Style of Students Studying "Safety of Vital Functions" in University.

The requirements to the healthy life of the student's youth, the aspects of the attraction of students to preservation of own health, the questions of the healthy life-style formation which are studied in a course "Safety of vital functions" are considered in paper. Techniques of the healthy life-style formation of the student's life are offered.